

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Kurangnya aktivitas fisik pada usia anak dan remaja telah menjadi permasalahan yang serius di masyarakat dalam beberapa tahun terakhir ini. Ketidakaktifan pada fisik merupakan salah satu faktor risiko dalam mengembangkan berbagai penyakit seperti obesitas dan diabetes. Sudah sering terjadi pada pemikiran tentang efek aktivitas fisik disaat proses pembelajaran disekolah pada anak-anak dan remaja, dan pada masa lalu ada kecenderungan untuk berpikir bahwa waktu yang dihabiskan yaitu untuk bertujuan non-akademik yang memiliki efek negatif pada kinerja akademik siswa tersebut (Koenraad J. Lindner, 2002). Dalam beberapa tahun terakhir, penelitian sudah menganalisis mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan prestasi akademik dari pandangan yang berbeda, misalnya seperti menilai partisipasi dalam olahraga atau program aktivitas fisik yang berkaitan dengan kinerja akademik (McKenzie et al., 1997; James F. Sallis, Thomas L. McKenzie, Bohdan Kolod~ Michael Lewis, Simon Marsha" & Rosengard, 1999).

Namun, ada beberapa studi yang sudah menyiapkan dengan baik tentang masalah ini yang sudah mencapai kesimpulan yang berbeda, menemukan bahwa aktivitas fisik tidak memiliki hubungan dengan kinerja akademis (James F. Sallis, Thomas L. McKenzie, Bohdan Kolod Michael Lewis, Simon Marsha", And Rosengard, 1999; Daley, 2000; Tremblay et al., 2000; Ahamed et al., 2007), atau telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik pada siswa dikaitkan dengan peningkatan kinerja akademik. Menurut (Shephard, 1997) dan (Shephard & Trudeau, 2005) mengemukakan bahwasannya penambahan waktu yang dihabiskan dalam aktivitas fisik di sekolah meningkatkan kinerja akademik dibandingkan dengan siswa yang tidak memiliki aktivitas tambahan disekolahnya. (Symons et al., 1997) telah mempelajari berbagai perilaku yang berhubungan dengan kesehatan dan pembelajaran, dan juga telah menyimpulkan bahwa latihan fisik membantu hubungan interneuronal dan peningkatan konsentrasi. Menurut (Strong et al., 2005)

membenarkan bahwa adanya efek positif dari aktivitas fisik pada kesehatan, tetapi meragukan hubungan langsung dengan kinerja psikologis yang lebih tinggi. Menurut (Dwyer et al., 2001) mengembangkan proyek dengan 7.961 siswa dari Australia, dan (K. J. Lindner, 1999) dengan 4.690 siswa dari Hong Kong. Dalam kedua studi ini, yaitu kebiasaan aktivitas fisik dinilai dengan menggunakan kuesioner, kondisi fisik diuji dengan tes, dan catatan akademik siswa yang diperoleh pada saat waktu belajar disekolah. Kedua studi tersebut mendapatkan korelasi yang signifikan, tetapi kecil antara hasil akademik dan partisipasi dalam lebih banyak aktivitas fisik.

Dengan aktivitas yang berimbang, apalagi dilakukan secara proposional dan serasi, maka siswa diharapkan akan menjadi insan yang cerdas, tampil, kreatif dan mempunyai aktifitas fisik yang baik.

Aktivitas fisik dapat meningkatkan kapasitas seseorang untuk belajar, yang menyebabkan kesejahteraan sosial dan mengajar keterampilan seperti kerja sama tim, disiplin diri dan kemampuan diri untuk memimpin (Craike et al., 2014). Menurut WHO kesehatan merupakan suatu keadaan pada saat tubuh sehat yang utuh secara fisik, mental, sosial dan juga bukan hanya merupakan bebas dari berbagai penyakit (World Health Organization). Dalam kondisi sehat jasmani dan rohani pada manusia dapat melakukan aktivitas secara optimal. Salah satu upayanya yaitu untuk pemeliharaan kesehatan dengan cara melakukan aktivitas fisik yang mempengaruhi pada saat program kesehariannya untuk melakukan aktivitas. Aktivitas fisik merupakan suatu gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang dapat memerlukan pengeluaran energi pada saat melakukan aktivitas. Aktivitas fisik dapat dilakukan pada saat bekerja, waktu tidur, dan waktu senggang. Beberapa orang biasanya melakukan aktivitas fisik bervariasi diantaranya yaitu individu satu dengan yang lainnya tergantung pada gaya hidupnya seseorang. Jika terjadi kurangnya aktivitas fisik akan menyebabkan salah satu faktor risiko keempat yang bisa menyebabkan kematian secara global (World Health Organization, 2010). Secara khusus, jika aktivitas fisik dilakukan dengan cara teratur maka dapat membantu mengurangi risiko penyakit jantung, stroke, diabetes, obesitas, beberapa penyakit kanker, tekanan darah tinggi, dan kolesterol yang tinggi dan juga telah terbukti yang berdampak positif pada fungsi paru (Pharr & Lough, 2014).

Efek dari aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur pada kesehatan manusia dapat ditemukan pada usia anak-anak dan remaja (Meriwether et al., 2008). Jadi tingkat aktivitas atau kebugaran yang lebih tinggi sehingga dapat meningkatkan pemikiran, konsentrasi, dan kinerja akademik siswa disekolahnya. Selain itu tidak hanya bermanfaat bagi anak-anak, tetapi juga dapat meningkatkan nilai tambah dari sekolah untuk prestasi akademik pada siswa tersebut (Keeley, Thomas J. H. & Fox, 2015). Maka dari itu peneliti akan menyelidiki tentang hubungan aktivitas fisik dengan nilai penjas.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas permasalahan yang akan dikaji dalam peneliti ini adalah: Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan nilai penjas?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana hubungan aktivitas fisik dengan nilai penjas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara Teoritik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang hubungan aktivitas fisik dengan nilai penjas, serta dapat dijadikan bahan bacaan dan sumber pengetahuan bagi penulis khususnya dan pembaca secara umumnya. Selain itu diharapkan penelitian ini memberikan wawasan bagi penelitian selanjutnya.

1.4.2 Secara Praktik

- 1) Bagi siswa, sebagai deskripsi, gambaran dan referensi tentang perbandingan hasil aktivitas fisik pada siswa.
- 2) Bagi guru olahraga dapat memperhatikan hubungan hasil aktivitas fisik pada siswa.
- 3) Bagi peneliti, sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya dan dapat dijadikan referensi dalam hal pembuat alat tes.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam penelitian skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2019 dengan penjelasan singkat sebagai berikut:

Bab I pendahuluan menjelaskan latar belakang penelitian yang akan diteliti. Isi dari latar belakang penelitian ini yaitu menjelaskan mengenai perlunya penelitian ini dilakukan, sehingga peneliti mengangkat pembahasan penelitian mengenai tentang hubungan aktivitas fisik dengan nilai penjas. Dengan urutan struktur yang diantaranya latar belakang dimana berisikan masalah yang melatar belakangi aktivitas fisik dan nilai penjas, selanjutnya yaitu rumusan masalah apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan nilai penjas, serta tujuan yaitu untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan nilai penjas pada siswa SMAN 3 Subang, dan untuk manfaat penelitian ini bias dijadikan acuan pengetahuan tentang aktivitas fisik dan nilai penjas.

Bab II kajian teori, terdiri atas kajian teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini. Pada bab ini terdiri dari penjelasan dan pemaparan tentang aktivitas fisik, dan nilai penjas. Dalam penelitian terdahulu yang relevan membahas tentang penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini, serta berisikan teori yang berhubungan dengan penelitian ini, dimana teori yang digunakan adalah teori behaviorisme. Kemudian terdapat kerangka berpikir untuk memudahkan peneliti dalam membuat dasar pemikiran. Selanjutnya berhipotensi bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan nilai penjas.

Bab III metode penelitian membahas tentang bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti yang terdiri dari, desain penelitian yang digunakan yaitu desain korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini yaitu siswa yang berada di SMAN 3 Subang. Dengan menggunakan instrumen penelitian berupa angket *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik. Dan menggunakan analisis data statistik uji *corelasi*, serta data sebelumnya di uji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu.

Bab IV berisikan tentang temuan dan pembahasan hasil penelitian sesuai dengan pokok pertanyaan penelitian. Aktivitas fisik dihubungkan dengan nilai penjas menghasilkan data yang signifikan..

Bab V berisikan tentang kesimpulan, implikasi dan rekomendasi berdasarkan hasil temuan dan pembahasan penelitian.